

SAUVAKÄVELIJÄN OPAS



SAUVAKÄVELYSTÄ TERVEYTTÄ

Sauvakävely on turvallinen, helppo ja edullinen laji, joka sopii kaikille. Sauvakävelemään pääset kotiovelta eikä alustalla tai maastolla ole väliä. Sauvakävely kohottaa kuntoa kokonaisvaltaisesti ja auttaa painonhallinnassa. Lajista löytyy myös erilaisia harjoitustasoja, kuten terveys-, kunto- ja tehosauvakävely.

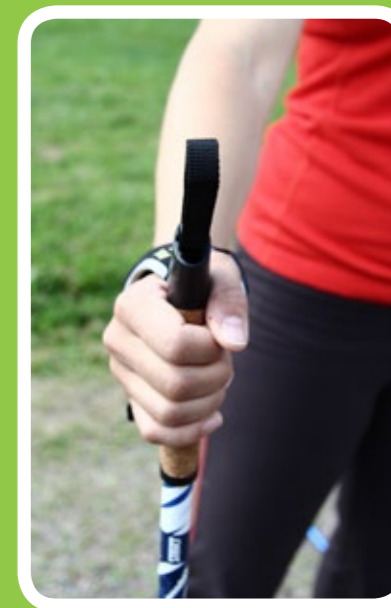
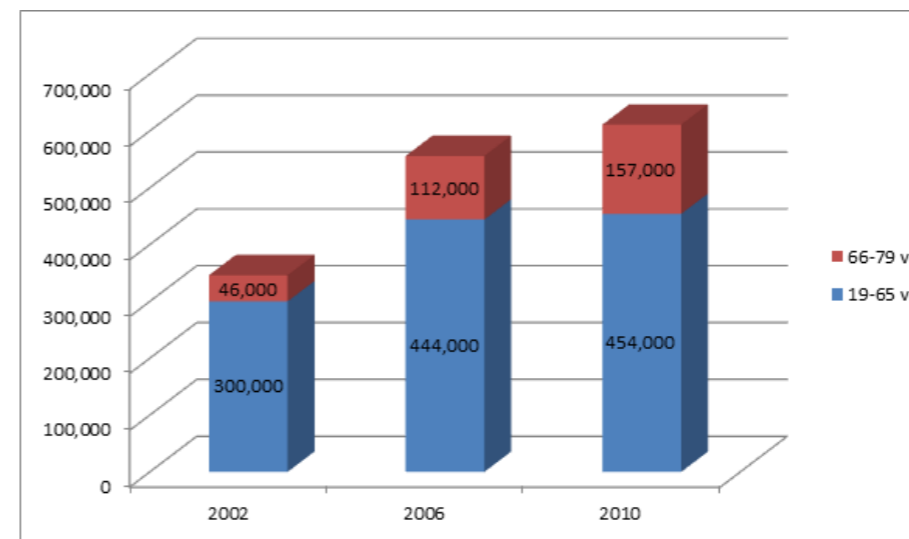


SAUVAKÄVELY ON TEHOKKAAMPAA KUIN KÄVELY:

- syke nousee, hapen- ja energiankulutus kasvavat ja käsien seudun lihaskestävyys paranee
- alamäessä polviniveleen kohdistuu vähemmän rasitusta
- ylävartalon kierto parantaa rintarangan liikkuvuutta
- vatsalihakset vahvistuvat ja ehkäisevät selkäongelmia
- niska- ja hartiakivut helpottuvat

HARRASTAJAMÄÄRÄT

Sauvakävely on kahdeksanneksi suosituin liikuntalaji Suomessa. Sitä harrastaa yli miljoonaa suomalaista, joista säännöllisesti käveleviä (väh. 1 krt/vko) on noin puoli miljoonaa. Maailmalla lajia harrastaa arvioiden mukaan yli 10 miljoonaa ihmistä.



HYVÄN KÄVELYSAUVAN OMINAISUUDET



Käsihihna

- ergonomisesti oikein muotoiltu; tukea kädelle
- ei puristamisen tarvetta, veri kiertää
- sauva pysyy kädessä myös silloin, kun siitä ei pidetä kiinni
- säätöjä erikokoisille käsille ja hanskoille
- irrotettava, jolloin sitä voi pestä

Kahva

- ergonomisesti suunniteltu
- miellyttävää materiaalia

Sauvapatki

- materiaali kevyt ja hieman joustava
- kestää erilaisia maastoja ja eripainoisia kävelijöitä

Sompa

- piikki muotoiltu ja maahan oikeassa kulmassa hyvin painuva
- kovametallipiikillä kävellään pehmeässä maastossa tai talvella lumisella tai jäisellä kelillä
- asfalttitassu vaimentaa tärähdystä ja sillä kävellään kovemmilla alustoilla

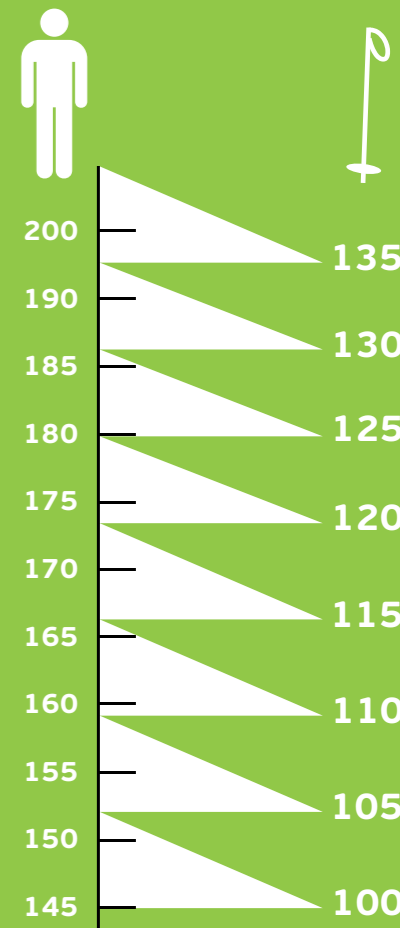


SAUVAN PITUUS

SAUVAN PITUUS = OMA PITUUS - 55 CM
→ KYYNÄRPÄÄ MAX. 90 ASTEEN KULMASSA

SAUVAN PITUUDEN VALINTAAN VAIKUTTAA LISÄKSI:

- kuntotaso, vauhti ja tyyli
- lihaskunto ja liikkuvuus
- sauvan käyttötekniikan osaaminen
- maaston ja harjoitusten valinta
- harjoituksen tavoite



SAUVAKÄVELYTEKNIikka



HUOMIO MYÖS:

- jalkaterät suoraan eteenpäin
- polvijousto suoraan eteenpäin
- jalat keskiviivan molemmin puolin
- lonkan ojentuminen
- hallittu lantion kierto ja jousto
- ylävartalo ei heilu edestakaisin
- sauvat lähellä vartaloa
- pää keskiasennossa

5 VINKKIÄ SAUVAKÄVELYYN



1 Työnnä vartalonlinjan taakse – älä purista sauvaa. Koko työntöliike tapahtuu hihnaa vasten ja kädet pysyvät koko ajan lähes suorina.



2 Käsi heilahtaa rennosti eteen normaalin käsiliikkeen tapaan. Edessä sauva pysyy navan alapuolella.



3 Kävele ryhdikkäästi, pienessä etunojassa. Vedä napa sisään.

4 Työnnä varpailta askel loppuun asti. Sauvat ovat koko liikkeen ajan viistosti taaksepäin.



5 Kierrä ylävartaloa työntön puolelle.

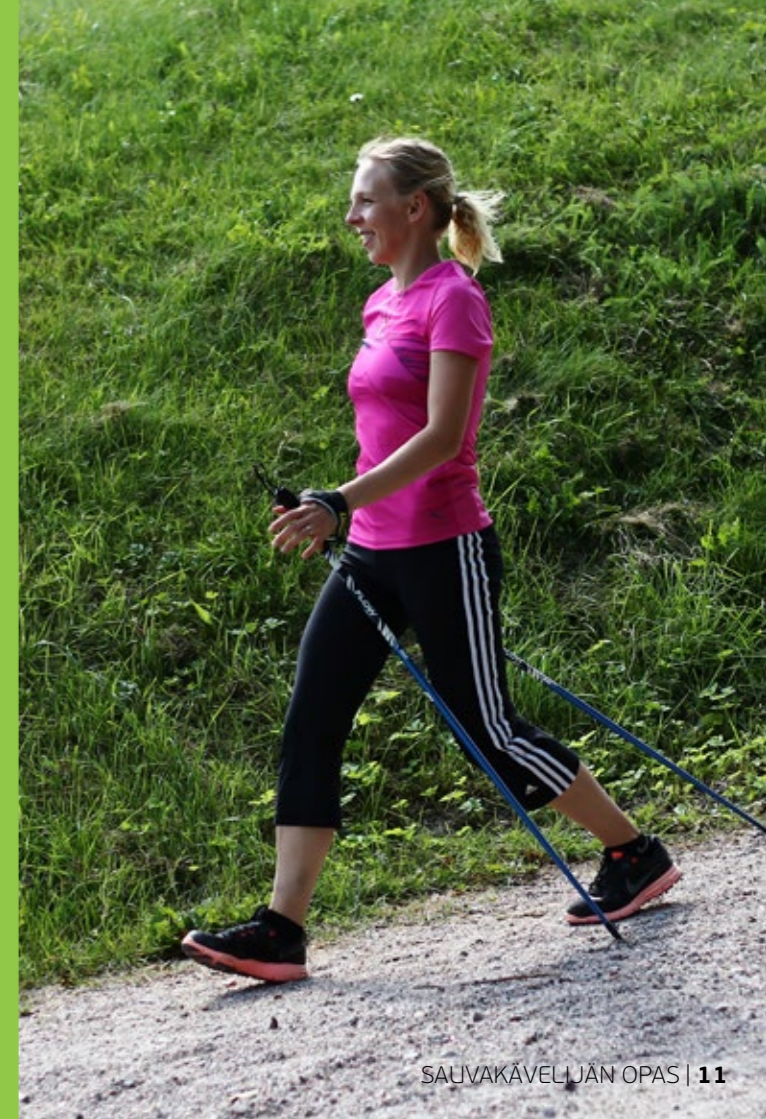


YLÄMÄKITEKNIikka

- kävelyalustan kaltevuuden muutos muuttaa vartalon asentoa ja raajojen käyttöä
- alaraajojen lihakset kuormittuvat, mutta niveliin kohdistuu vähemmän iskua
- ylävartalo nojaa kevyesti mäkeen päin – selän ryhti hyvä
- sauvatyöntö vartalolinjan takana vahvistuu ja käsien käyttö on voimakkaampaa
- jalkaterillä ponnistetaan voimakkaasti eteenpäin
- ylämäessä on helpompi oppia oikea sauvakävelytekniikka

ALAMÄKITEKNIikka

- mitä jyrkempi mäki, sitä enemmän nojataan vartalolla taaksepäin
- vartalon painopiste alemmas – koukista lonkkaa ja polvia
- alaselän ryhti säilytetään
- lyhyempi askelpituus
- sauvat takaviistoon – tukea mäestä
- mitä enemmän vartalolla nojaa sauvaan sitä vähemmän painoa on vastakkaisella jalalla



TEHOA SAUVAKÄVELYYN

Sauvakävelyn saa tehoa vaihtelevasta maastosta, pehmeästä alustasta ja ylämäestä. Harjoitusta voi tehostaa myös erilaisilla liikkeillä.



vuorohyppely



juoksu



loikka



haarahyppy

SAUVAKÄVELIJÄN VERRYTTELY



resiinakyykky



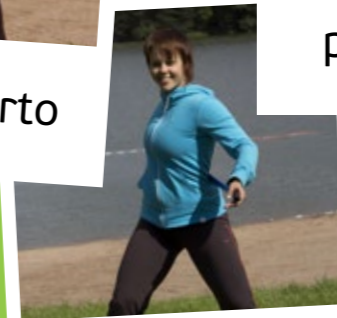
hartiankierto



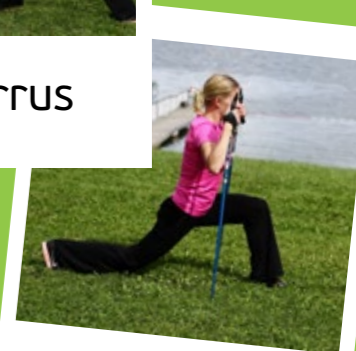
punnerrus



päkiärullaus



lantionkierto



askelkyykky

SUOMEN LADUN SAUVAKÄVELYKOULUTUKSET



Suomen Latu on ulkoilijoiden, retkeilijöiden ja terveysliikkujien keskusjärjestö, joka on perustettu vuonna 1938. Suomen Latu on yli 200 jäsenyhdistyksen ja niiden 77 000 jäsenen muodostama keskusjärjestö, jonka tavoitteena on liikuttaa suomalaisia. Sauvakävely on yksi Suomen Ladun suosituimmista lajeista. Koulutuksia on pidetty vuodesta 1998 lähtien.

Sauvakävelyn ohjaajakoulutus (8h)

Koulutuksessa syvennytään sauvakävelyn ohjaustaitoihin sekä tekniikan hiomiseen videoanalyysin avulla. Omat taitosi ohjaajana paranevat, kun opit analysoimaan tekniikkavirheitä ja korjaamaan niitä kannustavalla tavalla. Sauvakävelyn harjoitustasojen ja niiden mukaiseen harjoitteluun perehtymisen jälkeen osaat vetää eritasoisia ryhmiä. Lisää sisältöä ohjaustyöhön saat myös sauvajumppavinkeistä ja sauvakävelyn tehoharjoituksista.

Sauvakävelyn tekniikkakurssi (3 h)

Kurssilla opit valitsemaan oikeanlaisen kävelysauvan sekä muut lajiin liittyvät varusteet. Sauvakävelyn eri harjoitustasoihin tutustumisen jälkeen osaat suunnitella itsellesi sopivia harjoituksia. Kurssilla tarkistetaan myös oma ryhti ja kävelytekniikka. Sauvakävelytekniikasta saat opastusta niin tasamaalla kuin ylä- ja alamäessä. Tule oppimaan uusin, tehokkain ja terveellisin tapa sauvakävellä.

Uutta potkua sauvakävelyn (3h)

Haluatko lisää tehoa sauvakävelystä ja saada oman tekniikan kuntoon? Kaipaatko sauvakävelyn tai sen ohjaamiseen piristystä? Hae uusimmat vinkit UPS-kurssilta. Tutustumme sauvauutuuksiin ja viimeisimpiin tekniikkavinkeihin sekä tarkistamme sauvakävelijän ryhdin sekä kävelyaskeleen. Tehosauvakävelyvinkit antavat puolestaan virikkeitä uudenlaiseen ja monipuoliseen liikkumiseen.

Katso lisää osoitteesta www.suomenlatu.fi/sauvakavely.





www.suomenlatu.fi